



Przewodnik Zdrowia

Miesięcznik
poświęcony
pielęgowaniu 
   **zdrowia**
według praw przyrody.

Przedpłata roczna:
w państwie niem. 5,00 M.,
w austro-węgiersk. 6 kor.
w rosyjskiem 3,00 rb.
w Ameryce 1½ dol.

Redaktor odpowiedzialny i nakładca: Czarnowski,
BERLIN, Weissenburgerstr. 27.
Pocztowe konto czekowe Nr. 711 Berlin.

Cena każdego numeru z osobna: 50 fen. = 60 hal. = 30 kop.

Cena ogłoszeń: Rządtek petytowy pół-lamowy (5 cm.) = 25 fen. (30 hal. = 15 kop.)

Cała strona = 20 M. (24 kor. = 10 rub.)

½ strony = 12,50 M. (15 kor. = 6 rub.)

Przy 3-razowym ponowieniu = 10 proc. opustu (rabatu).

"	6	"	"	= 20	"	"	"
"	12	"	"	= 30	"	"	"

Treść: Kształcenie zobopólne charakteru w małżeństwie. — Małżeństwo jako sposób przedłużenia życia. — Potrawy zbożowe, mączne. — Zwapnienie naczyń krwionośnych. — Chrońmy młodzież naszą od palenia tytoniu! — Wskazówki zdrowotne na porę obecną. — Więcej ostrożności z grzybami! — Rozmaitości. — Piśmiennictwo.

Precz z kawą ziarnistą. precz z niemieckim wyrobem, gdyż mamy teraz swojski!

Wiadomą jest rzeczą, że kawa ziarnista zawiera w sobie bardzo szkodliwą dla organizmu ludzkiego truciznę zwaną „Kofeina“. Dlatego też ludzie, używający kawy ziarnistej, nabawiają się przeróżnych słabości, a w pierwszej linii nerwowych, sercowych, bladości, niedokrewności a zdaniem słynnego lekarza Niemayera ogromna część słabości kobiecych powstaje z kawy.

Także nie lepszą jest tak wysławiona kawa Knejpowska: była ona dobrą dopóki żył ks. Knejpp; jednakże od czasu śmierci ks. Knejppa

falszuje jego szczytną ideę fabrykant Kathreiner
jak to sam w setkach tysięcy po naszym kraju
..... rozrzucanych reklam ogłasza

a to w ten sposób,

że jęczmień, na tę kawę przeznaczony, moczy on we wyciągu z młodych owoców kawowych, przez co rozumie się kawa ta nabiera takich samych trujących własności jako i kawa ziarnista, bo wyciąg ten nie jest przecież niczem innym, jak tylko *kofeina*.

Każdy więc, używający jednej lub drugiej kawy, popełnia ciężki grzech przeciw swemu i swoich działek zdrowiu.

Kto zatem jasno zdaje sobie sprawę ze swoich czynności i ma poczucie obowiązku względem swego i swoich działek zdrowia, jakoteż względem własnego kraju i popierania swoich, nie powinienby w domu swoim widzieć (prócz innych wyrobów krajowych) innej kawy jak tylko:

„KAWĘ WOLNEGO“ zdrowotną,

wyrabianą z fig, żyta i żołądźli, t. j. artykułów nie tylko pożywnych ale i bardzo zdrowych.

Kawa Wolnego kosztuje 1 kg. 1.60 K. W paczkach $\frac{1}{2}$ kg. 80 h., $\frac{1}{4}$ kg. 40 h., $\frac{1}{8}$ kg. 20 h., $\frac{1}{16}$ kg. 16 h., $\frac{1}{32}$ kg. 8. h. i $\frac{1}{40}$ kg. 4 h.

Dawnymi czasy nie znano u nas nawet w najwzwyższych i najbogatszych rodzinach żadnej innej kawy, jak tylko żołądziową lub żytnią, a przecież ludzie z tych czasów odznaczali się niezwykłą siłą i zdrowiem.

„Kawa Wolnego“

odznaczoną została w roku 1907 aż trzema złotymi medalami a z tych jeden z Wystawy Hygieniczno-przyrodniczo-lekarskiej we Lwowie.

Jest do nabycia we wszystkich handlach i drogerjach.

Sposób przyrządzania „Kawy Wolnego“: Na jedną osobę bierze się 2 łyżeczki kawowe; gotując jednakże dla więcej osób wystarczy po jednej łyżeczce na osobę.

„Kawę Wolnego“ najlepiej jest zasypywać na zimną wodę i to jak najwcześniej przed rozpoczęciem gotowania. Kiedy już woda zakipiała — wciąż z wierzchu łyżeczką mieszając — tak długo ją gotować, dopóki się piana nie przestanie łyżeczką czepiać i stała się (piana) przezroczystą.

Dodatku kawy ziarnistej, ani też cykorii „KAWA WOLNO“ nie potrzebuje, gdyż zepsullibyśmy przez to jej wartość odżywczą i zdrowotną, jako też jej smak przewybórny.

Z poważaniem

Antoni Wolny,

fabryka „Kawy Wolnego“

STANISŁAWÓW (dworzec, Galicja).

Kakao bananowe z solami odżywczymi „Hygieia“

jest znakomitym środkiem odżywczym tak dla dzieci jak dla dorosłych. Jestto najlepszy napój poranny dla dziatwy szkolnej. Przez lekarzy polecony zwłaszcza dla ozdrowieńców, niedokrwestych, cierpiących na żołądek, dla karmiących matek itp. Odżywka zapobiegająca krzywicy (angielskiej chorobie), blednicy i cierpieniom skrofulicznym.

Pożywniejsze i zdrowsze od kawy lub chińskiej herbaty!

Sposób użycia: Na filiżankę napoju bierze się 1 łyżkę proszku kakaowego rozbitego w wodzie lub mleku i gotuje się przez 2—3 minuty; dowolnie można dodać cukru lub miodu.

Ceny: Paczka funtowa 1,75 M. = 2 kor. = 90 kop.; $\frac{1}{2}$ funta 90 fen. = 1 kor.
Posyłka 8 funtowa 13,00 M. = 15 kor. = 7 rb. franco.

Instytut »Hygieia« Czarnowski, Berlin N.
Weissenburgerstr. 27.

Kakao ryżowe z solami odżywczymi „Samson“

jest znakomitym środkiem odżywczym tak dla dzieci jak dla dorosłych. Jestto pożywny napój poranny dla dziatwy szkolnej. Przez lekarzy polecony zwłaszcza dla ozdrowieńców, niedokrwestych, cierpiących na żołądek, dla karmiących matek itp. Odżywka zapobiegająca krzywicy (angielskiej chorobie), blednicy i cierpieniom skrofulicznym.

Pożywniejsze i zdrowsze od kawy lub chińskiej herbaty!

Sposób użycia: Na filiżankę napoju bierze się 1 łyżkę proszku kakaowego, rozbitego w wodzie lub mleku i gotuje się przez 2—3 minuty; dowolnie można dodać cukru lub miodu.

Cena: Paczka funtowa tylko 1 M. = 1,20 kor. = 50 kop.
Posyłka 8 funtowa: 7,50 M. = 9,00 kor. = 4 rb. franco.

Instytut »Hygieia« Czarnowski, Berlin N.
Weissenburgerstr. 27.

Kakao z solami odżywczymi „Addo“

jest znakomitym środkiem odżywczym szczególnie dla osób zbyt chudych.

Pożywniejsze i zdrowsze od kawy lub chińskiej herbaty!

Sposób użycia: Na filiżankę napoju bierze się 1 łyżkę proszku, rozbiła je w wodzie lub mleku i gotuje przez 10—15 minut; dowolnie można dodać cukru lub miodu.

Instytut »Hygieia« Czarnowski & Co., Berlin N.
Weissenburgerstr. 27

Cena: Paczka funtowa 1,75 M. = kor.; $\frac{1}{2}$ funta 90 fen. = 1 kor.
Posyłka $8\frac{1}{4}$ funtowa 14,00 M. = 17 kor. franko.

GODŁO.

Z Pana woli lekarstwa wyrastają z ziemi,
Zaden człowiek rozumny nie pogardza niemi. (Syrach 38, 4.)

Czaj śniadankowy „Hygieia“

zestawiony z najlepszych ziół, obfitujących w rosłe wapno, żelazo, sod i inne ustrojowi ludzkiemu konieczne potrzebne sole odżywcze. Napój ten nie drażni nerwów, owszem czyści krew i pobudza apetyt czyniąc przez to każdego chętnym do pracy tak cielesnej jak umysłowej. Z tego względu przewyższa zwykle używaną herbatę zagraniczną (chińską, ruską). Zatem używać go powinny osoby nie tylko zdrowe, ale też szczególnie cierpiące na żołądek, na nerwy itp.

Sposób użycia: Bierze się czubatą łyżeczkę herbaty na ówierz litra wrzącej wody; po zalaniu trzeba 2—3 minuty dać ciągnąć, poczem się czaj precedza i osładza dowolnie miodem lub dobrym kryształowym cukrem. Można także dodać mleka. —

Do nabycia przez: Instytut „Hygieia“
Czarnowski, Berlin N., Weissenburgerstr. 27.

Czaj zapiwny „Hygieia“

zestawiony z najlepszych ziół, pobudzających siłę życiową a obfitujących w organiczne (rosłe) sole odżywcze jak wapno, żelazo, natron itp. — Zgubne skutki ciągłego używania piwa są chyba dostatecznie znane; niniejsza herbata ma zastąpić piwo i zaleca się ją w razie pragnienia nie tylko osobom zdrowym, ale szczególnie też chorym, którzy się zbyt bardzo przyzwyczaili do piwa.

Sposób użycia: Bierze się czubatą łyżeczkę herbaty na ówierz litra wrzącej wody; po zalaniu trzeba 2—3 minuty dać ciągnąć, poczem się czaj precedza i osładza dowolnie miodem lub dobrym kryształowym cukrem. Można także dodać mleka.

Do nabycia przez: Instytut „Hygieia“
Czarnowski, Berlin N., Weissenburgerstr. 27.

W paczkach po 1 M. = 1,20 Kor.; 5 paczek: M. = 4 Kor. = 2 rb. porto 50 fen.

Prócz tego jest w zapasie:

- | | |
|----------------------------|---|
| Herbata „Hygieia“ Nr. 1 | — dla przeczyszczenia krwi u dzieci. |
| Herbata „Hygieia“ Nr. 2 | — przy bolesnej menstruacji. |
| Herbata „Hygieia“ Nr. 3 | — dla lepszego trawienia. |
| Herbata „Hygieia“ Nr. 4 | — przeciw zaparciu stolca. |
| Herbata „Hygieia“ Nr. 5 | — przy osłabieniu serea. |
| Herbata „Hygieia“ Nr. 6 | — przy cierpieniach hemoroidalnych. |
| Herbata „Hygieia“ Nr. 7 | — przy cierpieniach skrofolicznych. |
| Herbata „Hygieia“ Nr. 8 | — przy cierpieniach podbrzusnych. |
| Herbata „Hygieia“ Nr. 10 | — przy cierpieniach pęcherza. |
| Herbata „Hygieia“ Nr. 11 | — przy cierpieniach wątroby i śledziony. |
| Herbata „Hygieia“ Nr. 14 | — przy cierpieniach narządów płciowych. |
| Herbata „Hygieia“ Nr. 15 | — przy cierpieniach płucnych. |
| Herbata „Hygieia“ Nr. 18 | — dla wzbudzenia miesiączki. |
| Herbata „Hygieia“ Nr. 16 | — przeciw otyłości. |
| Herbata „Hygieia“ Nr. 20 | — przy przewłocznym zaparciu stolca. |
| Herbata „Hygieia“ Nr. 21 | — przeciw bieguncie i rozwolnieniom. |
| Herbata „Hygieia“ Nr. 22 | — przeciw zbytnej menstruacji. |
| Herbata „Hygieia“ Nr. 25 a | — przeciw cierp. nerek, wodnej puchlinie, cukrzycy. |
| Herbata „Hygieia“ Nr. 28 | — dla nerwów osłabionych. |
| Herbata „Hygieia“ Nr. 30 | — dla wzbudzenia porostu włosów. |

Wysyłka do Ameryki wynosi 20 fen. (5 cent.) od każdej paczki!

Instytut »HYGIEIA« Czarnowski, Berlin N. 58.
Weissenburgerstr. 27.

W paczkach po 50 fen. = 40 hal.
5 paczek 3 M. = 4 Kor. (porto 50 L.)

Przewodnik Zdrowia

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia
według praw przyrody.

Kształcenie zobopólne charakteru w małżeństwie.

Im więcej oboje małżonkowie umieją się dostosowywać do siebie, tym szczęśliwsze będzie stadło, tym łatwiej będzie im wychowywać zdrowo i rozsądnie potomstwo, tym pewniej i pod innymi względami znajdą w małżeństwie zadowolenie i szczęście.

Dostosowywanie się do siebie, życie się małżonków poczyną się w pierwszym rzędzie z okazji pierwszych zetknięć płciowych, które, jak już wywodziliśmy, powinny być nie wymuszonymi przez mężczyznę, nie rodzajem gwałtu popełnianego przezeń na nieznaającej, „niewiedzącej“ szczegółów życia płciowego, na niewieście; nawet w takich małżeństwach jednak, gdzie ów okres pierwszy przeszedł szczęśliwie, gdy małżonka w „miodowych miesiącach“ nie odczuła upokorzenia miłości własnej kobiety, ponieważ mąż ją traktował dobrze, może się przecież zdarzyć później, iż następują nieporozumienia, że duchowa łączność małżonków, zamiast się potęgować z czasem, słabnie, co niejednokrotnie prowadzi do rozluźnienia węzła.

„Miodowe miesiące“.

Gdy miną „miodowe miesiące“, ów czas pierwszych, słodkich uniesień i upojen miłosnych, powinno nastąpić w małżeństwie wzorowym łagodne, szczęśliwe pożycie na podstawie wzajemnego poznania się i pod względem duchowym, na

podstawie zrównoważenia umysłów. Właściwie, jak słusznie pewien badacz zauważył, w małżeństwie wzorowym nie powinien się odrzynać jaskrawo pierwszy okres wspólnego pożycia jako „miodowe miesiące“ od czasów późniejszych, lecz cały czas małżeństwa powinien być dla obojga słodkim i miłym; owszem, im dłużej żyją razem, tym słodsze powinno być pożycie, bo tym więcej powinny być wyrównane skłonności, i wykształcone charaktery.

Małżeństwo
szkołą kształ-
cenia charak-
teru.

Dla ludzi myślących małżeństwo może być znakomitą szkołą co do kształcenia charakterów.

W pierwszym rzędzie mężowie o tym pamiętać powinni.

Obowiązki mę-
żów wobec żon.

Podobnie jak nierozumnym postępowaniem wobec młodej żony co do obcowania płciowego grzeszą nieraz mężowie, żądający bądź co bądź zadowolenia własnych chuci, tak też niejednokrotnie i w dziedzinie umysłowości postępują przewrotnie, niwecząc żonie i sobie szczęście.

Poszanowanie o-
sobistości ko-
biety i jej go-
dności niewie-
ściej.

Mąż każdy z góry powinien uprzytomnić sobie, że kobieta ma także prawo żądać poszanowania swej osobistości. Nie wolno więc naginać niewiasty bezwarunkowo do form poczuciowości męskiej!

Niechaj rozwiną się jej właściwości odrębne, jej indywidualność; zwalczając, w sposób odpowiedni, skłonności złe, szkodliwe, niechaj mąż przytym jednak nie zachciewa z gruntu zmienić charakter żony... Skoro żona ma jakieś upodobania niewinne, które małżeńskiego spokoju i szczęścia niezdolne zakłócić, niechaj mąż jej nie zabrania tego, choć jego umysłowi może się to upodobanie wydawać śmiesznym, błahym!

Nie powinien mąż zapominać nigdy o należnym żonie

jako niewieście poczczeniu, o poszanowaniu jej godności ludzkiej, jej wstydu niewieściego!

Nie wymagać Z drugiej strony pamiętać trzeba, że
przymiotów „a- aniołami kobiety nie są, że więc nie można
nielskich“! od żony wymagać przymiotów wszelkich
dobrych, jakiejś doskonałości bezwzględnej! A zatym nawet zauważenie u małżonki narowów i przymiotów złych nie powinno małżonka wyprowadzać z równowagi — przekonawszy się o istnieniu niedobrych skłonności, powinien przeciwdziałać powoli, stanowczo, ale bez gwałtowności, i w sposób zawsze odpowiedni do stopnia ogólnego wykształcenia żony i uwzględniający jej szczegółowe skłonności niewieście.

Gdy małżonka, ulegając silnej poczuciowości, popełni jakiś krok, który spokojnie i z zimną krwią obliczającemu mężowi wydaje się nierozsądnym, niechaj go nie piętnuje zaraz, jako taki, otwarcie; niech stara się powoli przyzwyczaić małżonkę do unikania zbyt nagłych postanowień, do rozważania dłuższego nad pierwszymi popędami..

Traktowanie Gdy jedno z małżonków uniesie się
gniewającego kiedy gniewem, niechaj druga strona nie
się. zechce go tłumić środkami gwałtownymi, przedrwiwaniem itp. I milczenie zupełne nie zawsze i nie wobec wszystkich jest odpowiednim. Trzeba sobie uprzytomnić powód gniewu, trzeba zrozumieć, dla czego żona czy mąż może odczuwać potrzebę wyrzucenia z siebie nagromadzonego zgniewania się... Najlepiej więc przyznawać, o ile tylko można, słuszność; tym samym już uspakaja się rozgniewanego; potem zaś można powoli rozprawą o rzeczy, zbaczając może przytym na sprawy obie strony zajmujące, doprowadzić do ostatecznego uspokojenia. Przyczyny gniewu nigdy nie należy ośmieszać, natomiast zaleca się zwrócenie uwagi na inne sprawy, do-

prowadzenie rozgniewanego do wesołości, do śmiechu. To rozbija wprędce gniew! —

**Działanie uspo-
sobień wrażli-
wych na natury
chłodne.**

Gdy mąż ma usposobienie, jak mówią chłodne, gdy rządzi się zawsze chłodnym rozsądkiem, oblicza wszystko itd., niechaj usposobienie wrażliwsze żony uważa za dopełnienie swej natury, niechaj ulega czasem jej popędowi, jej nakłonieniom, jeśli to „nie kosztuje świata”; nieraz kobieta pocuciowo zdziałać może niejedno, co spowoduje szczęśliwe dla obojga chwile. Kobieta ze swej strony na zbyt zimny, t. zw. samolubny wobec bliźnich charakter męża, powoli może działać łagodząco, zważając oczywiście też, ażeby nie dotknęła miłości własnej małżonka...

**Wpływać na
drugiego, nie u-
pokarzając go!**

Wogólności obie strony powinny pamiętać, że można wpływać po swej myśli na drugiego wtedy tylko, jeśli go się zasadniczo nie upokarza, nie przygnębia, jeśli go się doprowadza samego do uznania za słuszne tego, co nam się wydaje najlepszym.

**I sprzeczne cha-
raktery, mając
dla siebie wza-
jemne wyrozu-
mienie, uzyska-
ją szczęście!**

Gdy oboje małżonkowie działać będą w rzeczony sposób, mogą i najbardziej sprzeczne charaktery żyć ze sobą zgodnie; owszem, im sprzeczniejsze charaktery, tym łatwiej, jeśli miłość prawdziwa połączona z wyrozumieniem kieruje ich działaniami, mogą się dostosować i działać zgodnie, z pożytkiem zobopólnym!

(*Zakon małżeństwa, wydanie III, dopełnione.*)



Małżeństwo jako sposób przedłu- żenia życia!

Rozważywszy uwagi poprzednie, zrozumieć nie trudno, iż prawidłowe pożycie małżeńskie, zgodne z wymaganiami przyrody, jest w stosunku do nieregularnego życia kawalerskiego pewną rękojmią dłuższego życia. Nieżonaty szuka różnych sposobności zadowolenia popędu płciowego i na różne przytym narażony niebezpieczeństwa; o szczegółach mówić tu zapewne nie potrzeba. Podniety miłosne nieżonatych nieraz wprawdzie pobudzają umysł i układ czulcowy, ale nieraz znów targają niepomierne nerwami i powodują rozstrojenia, jakich nie zaznawają ludzie żyjący w związku małżeńskim, oczywiście szczęśliwym! Dochodzi do tego jeszcze spokojność i regularność bytowania wogóle, odżywianie się regularne wśród rodziny itd.

Różnych szkodliwości stanu bezżeństwa mogliby wprowadzić mężczyźni uniknąć, jeśliby przed ożenkiem wstrzymywali się od spółkowania. Jeśliby!... Ponieważ większość przeważna tego nie czyni, więc jasną jest, że śmiertelność nieżonatych większą być musi od śmiertelności żonatych!

Warto przecież przy tej sposobności dotknąć bliżej rzeczonoego pytania. Jeszcze dotychczas dużo osób mniema, że zupełna wstrzemięźliwość płciowa jest przyczyną różnych niedomagań i chorób, szczególnie nerwowych. W istocie badania rozliczne wykazały niesłuszność tej teorii. Znany przywódca socjalistyczny niemiecki *Bebel* w dziele „kobieta a socjalizm“ posunął się do twierdzenia, iż zaburzenia umysłowe, jakie nastąpiły w wieku późniejszym u pisarzy *Pascala* i *Rousseau'a* i u przyrodnika *Newtona*, spowodowane były wpływem zgubnym przytłumianych popędów płciowych. Słusznie wobec tego zanny lekarz *dr. Hoeffel*

zwrócił uwagę, że filozof *Rousseau* wcale nie był „bohaterem cnoty“, że *Newton* umarł dopiero w 84 roku życia, a chorobę *Pascala* tłumaczy dostatecznie silne natężenie mózgu przy pracy!

W ogólności podziśdzeń istnieje przekonanie, że wstrzeмиężliwość płciowa przed ożenkiem bynajmniej zdrowiu nie szkodzi, ale przeciwnie najlepiej mu sprzyja i je utwierdza. Z przyjemnością stwierdzić można, że wśród młodzieży polskiej poglądy takie coraz więcej się szerzą! —

Ponieważ faktem jest, że większość młodzieży nie zachowuje wstrzeмиężliwości płciowej, lecz raczej „nieregularnym“ oddaje się rozkoszom, więc wobec tego stwierdzenia statystyki, iż żonaci żyją dłużej od bezzennych, zyskują na sile dowodowej!

Zajmującym bardzo jest zestawienie, jakie uczynił prof. *Hegar* za czas od r. 1858 — 1865 pomiędzy śmiertelnością żonatych a bezzennych, uwzględniając przytym osobna liczby śmiertelności zakonników, t. j. bezzennych nie oddających się wyuzdaniom płciowym.

Statystyka ta przedstawia się jak następuje. Umierało w latach od 1858 do 1865 na 1000 osób:

W wieku od:	kawalerów:	zakonników:	żonatych:
20 25	12.88	8 03	8.92
25 — 30	10.17	8 76	6.24
30 — 35	11.51	9.58	6.82
35 — 40	13.15	11.81	7.52
40 45	16 62	13.94	9.55
45 — 50	19.60	18.50	11.47
50 — 55	25.80	24.73	15.61
55 — 60	32.10	25.15	21.5
60 — 65	45.92	42.52	32.6
65 — 70	58.50	57.82	44.8
70 — 75	85.1	80	71.5

W wieku od:	kawalerów:	zakonników:	żonatych:
75 - 80	123	111.11	114.5
80 - 85	202.7	135	182.8
85 - 90	268.4	169.23	228.6

Stosunek korzystny śmiertelności zakonników do innych beżennych potwierdza chyba twierdzenie, że wstrzeźliwość płciowa nie skraca życia!...

Znany badacz prof. *Forel* z Zurychu pisze m. i., iż nie zauważył nigdy choroby umysłowej, rozstroju jakiegoś skutkiem zachowywania czystości, ale natomiast mnóstwo rozstrojeń skutkiem wyuzdań płciowych wszelkiego rodzaju. Twierdzi stanowczo prof. *F.*, że dla młodzieńców zupełna czystość aż do ożenienia się jest nietylko moralną i estetyczną, ale nawet ze stanowiska zdrowotnego najkorzystniejszym sposobem życia. Podobnie wyrażają się inni badacze, jak prof. angielski *Beale*, lekarz Anglik *Acton*, profesor strasbuski *Fuerstner* i wielu innych!

Skoro zważymy, że w małżeństwie żyjącym prawidłowo wedle wymagań zdrowotnych, nie oddającym się wyuzdaniu płciowemu, nie popełniającym wykroczeń przeciwko zdrowiu przy spełnianiu „obowiązków małżeńskich“, następuje z konieczności pewne uregulowanie życia płciowego, dobroczynne dla ustroju czulcowego, nie trudno zrozumieć, dla czego statystyka wykazuje znacznie większe liczby śmiertelności beżennych, aniżeli żonatych.

Niechajże młodzież nasza spamięta to sobie równie jak stwierdzenia statystyki co do mniejszej śmiertelności wstrzeźliwych płciowo beżennych, niech wysnuje odpowiednie wnioski, niech chroni się wyuzdania przed ożenkiem, a skoro tylko ma ku temu dążność, zawiera małżeństwo na podstawach zdrowych i rozsądnych — dające pewność prawidłowego rozwoju życia, zaczynam i długiego życia!

(„Zakon małżeństwa“, III. wyd.)

Potrawy zbożowe, mączne.

(Ciąg dalszy.)

Tafarczana kasza na mleku.

W wrzącą wodę sypać kaszę mieszając przytym, zagotować ją i odstawić; podczas pęcznienia kaszy dodać mleka rozcieńczonego, zmieszać dobrze, dodać cukru i podać z chlebem lub kartoflami. — W podobny sposób sporządza się:

Gryczaną kaszę z masłem.

Napełniając kaszę osolić i zmieszać z masłem.

Gryczana kasza z owocami

gotuje się w ten sam sposób co i ryż z owocami.

Kasza z *porzeczkami, malinami, czereśniami* lub *wiśniami* częściej należeć powinna do spisu potraw w porze letowej — kasza zaś ze świeżymi lub suszonymi jabłkami, gruszkami i śliwkami w zimie. Wogóle kaszę dawać można raz tygodniowo, przyrządzając ją zawsze inaczej; jest to potrawa lekko-strawna nawet dla chorych.

Prągła czyli chleb słowieński.

Nasypać do rądła mąki gryczanej i rozgrzać ją mocno na ogniu, bezustannie mieszając łyżką drewnianą. Następnie, wciąż mieszając, skrapiać ją wrzącą wodą, osoloną cokolwiek, aż cała mąka przybierze postać grudek drobnych. Gdy te grudki mocno parować zaczną, prągła gotowa. Jeść ją można na sucho, z mlekiem, lub z masłem. Jedząc z mlekiem, nie mieszać razem, lecz naprzemian jeść łyżkę prągły i łyżkę mleka. Tak samo jeść trzeba wszystkie kasze.

Kasza gryczana prużona.

Na 4 osoby. Litry gotującej się wody osolić, włożyć dużą łyżkę masła i wsypać 1 funt ($1\frac{1}{2}$ kg.) przeszło kaszy. Naj-

lepiej próbować, czy dość kaszy: po zmieszaniu łyżka stać w niej powinna. Wymieszać wszystko dobrze, przykryć i wstawić na wolne gotowanie w piec na 2 godziny, wcale nie zaglądając. Po godzinie garnek z kaszą wywrócić do góry dnem i podać.

Manna czyli kaszka pszenna.

Kaszkę zwaną „manna“ gotuje się tak samo, jak tatarską, z tą różnicą, że trzeba ją dłużej warzyć.

Potrawa z kaszki.

Kaszkę pszenną, żytnią lub z kukurydzy gotuje się jak tatarską kaszę (patrz wyżej), dodać tylko można trochę cukru i kilka obranych, pokrajanych słodkich migdałów. Dobrze napęczniałą (uwarzoną) kaszkę trzeba następnie włożyć w formę zimną wodą wypłukaną; — gdy stwardnieje, wyłożyć potrawę na talerz, poleć mlekiem lub sokiem owocowym i podać z chlebem.

Gryczane kluski kładzione.

Na 4 osoby. Wziąć na miskę funt gryczanej mąki i osolić cokolwiek; rozrobić ciepłą wodą na półgęsty lep, wymieszać dobrze i kłaść łyżką srebną na wrzącą wodę kluski średniej wielkości. Lepsze są robione z mąki poprzednio zrumienionej na patelni. Kluski, gdy spłyną, wybrać i podać polane masłem, lub pogruzolone. Wyborna potrawa!

Prażucha.

Na 4 osoby. Wziąć mąki gryczanej lub pszennej, wsypać na patelnię, mieszać ciągle na wolnym ogniu łyżką, póki mąka nie zarumieni się dobrze, wtedy przesiać ją i gruzolki rozetrzeć łyżką. W rondlu zagotować litr wody i w gotującą się wodę wsypać funt (500 gr.) tej mąki, osolić trochę i ciągle łyżką mieszać na wolnym ogniu, aby prażucha zgęstniała i w końcu od rondla odstała. Wtedy ją zdjąć z ognia i ułożyć kawałkami na półmisku, biorąc

z rondla łyżką srebrną, maczaną w tłuszczu; podając poleć masłem. Jeżeli prażucha robi się ze surowej, t. j. nie palonej mąki, to po ugotowaniu włożyć ją kawałkami, łyżką maczaną w tłuszczu, do rondla i wstawić na pół godziny do pieca.

Lemiecha

robi się zupełnie tak samo jak prażucha; różnica w tym, że prażucha robi się z palonej mąki, a lemiecha ze surowej.

Kasze inne:

jęczmienną, pszenną, razową i t. p. gotować na sypko można w ten sam sposób, jak wyżej. Uważać trzeba, żeby nie za długo trzymać kaszę na płycie, bo nie będzie sypka.

Uwaga:

Kaszy na sypko gotowane są najzdrowsze. Najlepiej smakują kaszy z gotowanymi owocami, zwłaszcza śliwkami; w takim razie jadać je trzeba bez jarzyny do obiadu -- jako leguminy, lub na wieczerzę. Kaszy w tej postaci trzymać można zawsze zapasem, gdyż nie ulegają łatwemu psuciu.

Owoce strączkowe czyli leguminozy.

Groch, fasola i soczewica stanowią wytwór ze skrzyżowania zboża i jarzyn. Wartości odżywczej owoców strączkowych jakoteż grzybów, nie można mierzyć ilością zawartego w nich białka i na tej podstawie porównywać ich z innymi białkowymi środkami spożywczymi. Oba rodzaje tych płodów cechuje właściwość nawozu, to znaczy że działają one na wrogie bakterje rozdzielająco i roztwarzająco, i przygotowują w ten sposób przewód pokarmowy do lepszego przyswajania innych pokarmów. Z powodu tych właściwości mają płody te największą skuteczność w porach roku, w których w obfitym odżywianiu ustroju następuje przerwa, mianowicie w czasie przejścia zimy ku wiosnie i w październiku.

Przy przechodzeniu od diety mięsnej do roślinnej owoce strączkowe są bardzo odpowiednie; powinny wówczas przez czas 3 tygodni dzień w dzień wraz z jarzynami stanowić podstawę odżywiania. Łuski suszonych owoców strączkowych należy odrzucać, gdyż stanowczo powodują kiśnienie (ferment), owoce strączkowe kupować dlatego należy albo łuskane, albo po przegotowaniu trzeba spływające łupiny starannie oddzielić przetakiem.

Ksantyna owoców strączkowych, która w ostatnich czasach tak wielką wzbudza obawę, jest nieszkodliwą, jeżeli owoce te się spożywa w miernych ilościach, jeżeli się unika kiśnienia (fermentu), a pierwszą wodę po kilkunastominutowym gotowaniu odlewa.*) Atoli ciało potrzebuje pewnych ilości ksantyny i kwasu moczowego, i posiada zdolność łatwego wydzielania nadmiaru, o ile się nie do prowadzi doń za wielkiej ilości. Jedynie regularne spożywanie owoców strączkowych wytwarza w ciele nadmiar kwasu moczowego. Zielony groszek z marchwią jest dobrym pożywieniem dla chorych na płuca.

Rzepnik (orzech ziemny, *Erdnuss*),

sprowadzany zwykle z Afryki, należy również do rodziny owoców strączkowych. Spożywać go należy najlepiej w stanie surowym. Jest on nieporównanym środkiem w chorobach wątroby i przy zaparciu, niezżytach (katarach) i zaflegmieniach. Najgorsze zaziębienie można w 2—3 dniach usunąć, jeżeli się w tym czasie spożywa wyłącznie tylko surowe rzepniki. Cienkie naskórki oddzielić łatwo, jeżeli się orzechy te na pół godziny wstawi do ciepłego (nie gorącego) pieca a potem pozwoli im znówu ostygnąć. Sprzedawane często t. zw. „masło rzepnikowe“ (*Erdnussbutter*) nie jest masłem; są to tylko pieczone i zmielone

Taka woda jest znakomitym środkiem do prania jedwabiu, wełny i tp.l —

rzepniki, zawierające tkankę i wszystkie składniki owocu. Jest ono zatem również potępienia godnym jak i pieczone rzepniki. Czysty tłuszcz rzepników nie jest masłem, lecz olejem.

Soczewica.

Składowe części soczewicy: białka $25\frac{3}{4}$, tłuszczu $1\frac{3}{4}$, węglowodanów $53\frac{1}{2}$, drzewnika $3\frac{1}{2}$, soli odżywczych 3, wody $12\frac{1}{2}\%$.

Soczewica z przyprawami.

1. Oczyszczone i pokrajane pory, selery i marchew warzyć w wodzie przez godzinę. Duże, dobrze opłukane ziarenka soczewicy osolić cokolwiek i na wolnym ogniu uwarzyć; następnie dodać soku z uwarzonych jarzyn i rumianego masła. Soczewicę warzy się także tylko tak długo, by ziarenka jeszcze pozostały całe i można je było pogryść i pożuć. Jeść z chlebem lub kartoflami.

2. Gdy soczewica jest miękką, zarumienić mąkę z masłem, wcisnąć kilka cytryn i dobrze zmieszać.

Soczewica z suszonymi śliwkami.

Śliwki zamoczyć, osłodzić i prażyć; gdy jeszcze nie zupełnie miękkie, dołożyć do gotującej się soczewicy i uwarzyć razem na miękko. Przykąska do tego: chleb lub bułka.

Groch.

Składowe części grochu są: białka $22\frac{3}{4}$, tłuszczu $1\frac{3}{4}$, węglowodanów $52\frac{1}{2}$, soli odżywczych $1\frac{1}{2}$, drzewnika $5\frac{1}{2}$, wody 15% . Aby groch się prędzej ugotował, trzeba dzień wpierv go namoczyć w wodzie i w chłodnym miejscu postawić, aby napęczniał; następnie gotuje się w tej samej wodzie jak zwykle.

Groch żółty.

Żółty groch (z łupinką, gdyż obłupiony traci na wartości) należy przebrać, opłukać i zalać wodą, aby dobrze go pokrywała, osolić cokolwiek i gotować na wolnym ogniu;

groch nie powinien się rozgotować, ale pozostać okrągłym. Trochę masła zarumienić, zmieszać z grochem; podać z kartoflami lub chlebem.

Jeśli groch jest za miękki, należy przy jedzeniu brać więcej chleba.

Groch żółty pospolity czyli wieloch.

Nastawić groch w zimnej wodzie, starannie przebrawszy i opłukawszy go; posolić i dusić, nie odlewając nic. Jak będzie miękki i woda wyparuje, przetrzeć go dla odłączenia łuski (która u wszystkich strączkanów odymająca ma własności) i podać, polawszy masłem z kruszonym chlebem. Bardzo dobry jest podany na sucho z gotowanymi śliwkami. Strączkany nadają się do wszystkich jarzyn liściowych i korzeniowych; groch np. z kapustą.

Groszek zielony.

Zielony groszek gotować w ten sam sposób, co i żółty. Zielony groszek uważany bywa za łatwiej strawny; ale i żółty groch nie trudno strawić, skoro tylko się stosujemy do podanych w tej książce przepisów przyrządzania i jedzenia (wolno i długo żuć!)

Groch szary, bury.

Gotować jak żółty, zaprawić masłem z mąką, dodać trochę cukru, wcisnąć 1 lub 2 cytryny, wszystko jeszcze raz zagotować i podać z kartoflami. Na gęsto (purée) tego grochu gotować nie można, gdyż nie jest tak mączysty jak żółty, a łupinka jest bardzo twarda.

Placuszki z grochu.

Ugotowany świeżo żółty groch lub też pozostałe resztki zmieszać z odrobiną masła, siekaną cebulą, jajkami (na 1 placek 1 jajko) i tartą bułką na dosyć twarde ciasto, z którego robi się małe placki i przesmaża po obu stronach.

Do tego kartofle lub chleb. Placuszki są łatwiej strawne niż groch sam.

Placki z fasoli lub soczewicy

robi się w sposób jak poprzednio podany.

Fasola czyli szable.

Fasole uważane są także za trudno-strawne; powiadają, że *Pythagoras* zakazał swym zwolennikom jedzenia fasoli. Są to tylko przypuszczenia, a wedle innych miał *P.* na myśli owoc pewnego gatunku rośliny lotosowej. Rozumie się, że osoby o słabym żołądku lepiej trawią groch i soczewicę niż fasolę, — ale takie osoby powinny tak pożywnych pokarmów, jakie są strączkowe, wogóle tak długo unikać, póki nie wyzdrowieją.

Skład fasoli: azotu (białka) 24, tłuszczu $1\frac{1}{2}$, węgłowodanów 49, soli odżywczych $3\frac{1}{4}$, drzewnika 7, wody $14\frac{3}{4}\%$.

Biała fasola.

Fasola gotuje się tak samo jak i żółty groch. —

Uwaga. Strączyny szablaku są znakomitym środkiem lekarskim przy reumatyzmie, gościecu, dnie nożnej, wodnej puchlinie, cukrzycy, przy cierpieniach nerkowych i t. p. Czytać rozprawkę: „Odwar strączyn szablaku“ (Cena 50 fen.)

* * *

Makaron.

Na 100 gramów wziąć jedno jajko, dobrze rozmieszać lub rozbić na pianę, wygnieść twarde ciasto, rozwałkować cienko na stolnicy posypanej mąką, i pozostawić przez 10—15 minut, aby ciasto obeschło; następnie posypać lekko mąką, zwinąć w trąbkę i pokrajać ostrym nożem w jak najcieńsze paseczki. Do przechowania należy makaron dobrze wysuszyć, aby nie stęchl.

Makaron kupny.

Świeży włoski makaron uważa się za najsmaczniejszy i najstrawniejszy. Fabrykę takiego makaronu mamy obecnie w Poznaniu (Tama Garbarska 25/28 pod firmą „*Italia*“). Makaron polamać w kawały i w nieco osolonej wodzie uwarzyć na średnio miękko, polać masłem rumianym; — można też posypać pietruszką siekaną. Niektórzy posypują makaron parmezanem, lecz ser ten jest dla osób słabych na żołądek niestrawnym. Można też makaron polać zaprawką pomidorową.

Makaron z masłem.

Makaron gotować przez ćwierć godziny w osolonej wodzie, odcedzić, bułkę tartą zarumienić w masle, polać tym makaron i podać na stół z kartoflami, chlebem lub bułkami.

Makaron na mleku.

Makaron włożyć w gotujące się mleko, dodać cokolwiek cukru, i warzyć, aż makaron napęcznieje i zupa zgęstnieje. Podać z chlebem.

Makaronik pieczony.

Makaron w małej ilości trochę osolonej wody ugotować na miękko, dodać 3 żółtka, 60 gram. tartego parmezanu i dobrze z makaronem zmieszać. Następnie odważyć 120 gr. ($\frac{1}{4}$ funta) masła, wysmarować częścią tego formę i resztę masła na dno położyć, wsypać makaron do formy, domieszać piankę z 3 białek tak lekko, że pianka na wierzchu pozostanie, wstawić do gorącego pieca i piec, aż się zarumieni.

Kasztany włoskie (marony).

Ponacinać skórki kasztanów i piec w piecyku od kawy, próbując od czasu do czasu, czy są już miękkie. Najlepiej udają się gotowane w łupinie prostym sposobem

w wodzie, bez żadnych dodatków, Jeść do jarmużu, do szpinaku, lebiody, lub same na sucho, albo też z masłem świeżym, jak ziemniaki.

Leguminy.

Leguminy jarskie przyrządza się z ryżu, z mąki kukurydzowej, lub kasz gotowanych, które zaprawić trzeba migdałami, orzechami, figami, daktylami, rodzynkami, lub owocami świeżymi albo suszonymi. Mieszaninę włożyć do formy wysmarowanej tłuszczem i upiec. Owoce suszone przed użyciem nalać trzeba zimną wodą na kilka godzin wcześniej, żeby pięknie napęczniały; wody, która nie wsiąkła, nie odlewać, bo zawiera wyciągniętą słodycz, lecz razem z kaszą zmieszać. Trzeba na to uważać, żeby legumina w piecu mocno zeskorupiała, bo inaczej przy wyjęciu z formy rozpaść się może. Otoż kilka poszczególnych przepisów:

Legumina z kaszki.

150 gr. zwykłej kaszki kukurydzowej lub „manny“ ugotować w ćwierć lit. (pół funta) wody i ćwierć lit. mleka, zmieszać z 100 gr. cukru, 80 gr. ubitego masła, 6 żółtkami i na tego ubitą pianką ze 6 białek, napętnić formę wysmarowaną masłem i piec trzy ćwiercie do 1 godziny.

Legumina z mąki.

5 żółtek ubić z 125 gr. (ćwierć f.) cukru, 100 gr. masła, 125 gr. (ćwierć funta) mąki, dodać na tego ubitą pianę, wlać w formę masłem wysmarowaną i piec godzinę.

Legumina (grzybek) z chleba rozgotowanego.

500 gr. (funt) żytniego chleba (bez skórki) utrzeć skórkę, rozmoczyć w trzech ćwierciach litra ciepłego mleka, zmieszać z utartym chlebem a potem z 150 gr. masła, 8 żółtkami, 180 gr. cukru, dodać do tego ubitą piankę z 8 białek, przemieszać i wlać w formę, masłem wysmarowaną i mąką wysypaną, i piec w umiarkowanym cieple przez 10 min.

Zwapnienie naczyń krwionośnych.

Wapno jest, jak wiadoma, wielce ważnym składnikiem ustroju ludzkiego, albowiem na nim zasadza się istnienie kości, zębów zdrowych, włosów. Niedostatek wapna w mleku matczynym powoduje u dzieci słabość kości, krzywicę (chorobę angielską), brak wapna w pożywieniu powoduje u dorastającej młodzieży różne słabości i niedomagania.

O ile wzrastające ustroje ludzkie nieraz cierpią wskutek niedostatku wapna w pokarmach, o tyle z drugiej strony w wieku dojrzałym i podeszłym, gdy sprężystość i ruchliwość zmniejszają się, niezdolnym jest często ustrój przyswajając sobie dostatecznie wapno przyjmowane z potrawami, to jest wapno nie łączy się prawidłowo z innymi składnikami soków, i niezużyte osadza się i gromadzi w przewodach krwi, w tętnicach i żyłach.

Tak powstaje niemoc, zwana zwapnieniem tętnic i wogóle naczyń krwionośnych (arteriosclerosis, atheromatosis).

Przyczyny choroby w wieku młodszym.

Niemoc ta jednak, choć naogół pojawia się dopiero w późniejszych latach życia, częstokroć i w młodszym rozwija się wieku. Stwierdzono badaniami naukowymi, że zwapnienie naczyń krwionośnych przeważnie znachodzi się u pracujących umysłowo jako też u osób zamożnych, mało czynnych, zatym u ludzi niedostatecznego zażywających ruchu. Tym łatwiej zagnieżdża się choroba, im więcej odnośna osoba biesiaduje, hołdując szczególnie spożywaniu obfitemu mięsiwa i spijaniu napojów alkoholowych. Zauważono, iż spijanie nadzwyczajnych ilości piwa, w połączeniu z niepomiernym paleniem, torują drogę rzecznej chorobie. Potwierdza te spostrzeżenia pewnik, że mężczyźni częściej zapadają na tę chorobę, aniżeli osoby żeńskie,

żyjące naogół skromniej, umiarkowaniej. Także obfite używanie drażniących podniet, jak kawa i herbata, ułatwiają tej chorobie rozpanoszenie się w ustroju.

Troski, zgryzoty i kłopoty, odbierając człowiekowi potrzebną ruchliwość i sprężyłość, stają się też nieraz pośrednio przyczyną choroby w wieku młodszym.

Wielu lekarzy sądzi, że częstokroć kiła, nabyta za młodu, jest powodem rychłego potem zwapniania się naczyń krwionośnych.

Częstokroć może istnieje też dziedziczna do choroby skłonność.

Pośrednio różne inne choroby, zmieniając skład prawidłowy krwi, przygotowują zwapnienie naczyń krwionośnych, jako to: cukrzyca, dna, gościec stawowy, artrytyzm, przewlekłe cierpienia nerek, długotrwałe zapalenia płuc, dalej zakaźne choroby jak *błonica* (dyfterja), *tyfus*, *influenca*.

Istota choroby. Istota choroby jest w tym, że łączące się wciąż z krwią, nieprzyswojone przez ustrój wapno, działa drażniąco na ściany naczyń krwionośnych, rozpala je, powoduje otłuszczenie, oraz rozkład ścian. Z biegiem czasu osadzają się na ścianach naczyń krwionośnych pewne sole wapienne, tak, że tętnice i żyły stają się coraz sztywniejsze, nieruchomsze, twardsze.

Skutkiem tych zmian w naczyniach krwionośnych następują zaburzenia w obiegu krwi, objawiające się zarówno na zewnątrz ustroju, jak i w działaniach narządów.

Objawy choroby.

Zewnętrzne.

Na zewnątrz występują objawy tej choroby, nazywanej też *stężeniem*, *skostnieniem*, *zeskorupieniem*, *skruszeniem* i *skredowaniem*, o ile już daleko postąpiła naprzód, w ten sposób, że tętnice uwydatniają się namacalnie, zwłaszcza na ramionach, udach, skroniach, — jakby twarde stężone powrózki. Najbardziej uwidoczniają się zwykle

znaczne, wężykowate wyteżenia tętnic, zwłaszcza na skroniach.

Rozszerzenie najdrobniejszych żyłek widywać można często na nosie, na uszach i policzkach.

U osób cierpiących na przekrwienie, u których ściany naczyń krwionośnych wskutek osadu wapiennego grubieją, wytwarza się zwykle znaczny pokład tłuszczu, szczególnie na karku, szyi i na podbrzuszu. Zresztą osoby te wyglądają naogół „dobrze“, mają znaczny apetyt i pragnienie. Twarz jest zwykle zaczerwieniona; z czasem barwa zachodzi błękitem. (Samo przekrwienie zresztą może być spowodowane lub popierane kruchością tętnic mózgowych, o czym poniżej).

Krwawienia z nosa są w związku często z poczynającym się zwapnianiem naczyń krwionośnych. Szczególnie, gdy u osób starszych po silniejszym wzruszeniu umysłowym następuje krwawienie z nosa, jest ono zwykle oznaką zwapnienia żył. Nieraz widywać można na grzbiecie ręki krwiste plamy. I krwawice kiszki odchodowej (hemoroidy) itp. krwawienia czasami są w związku ze zwapnianiem się żył, choć zwykle powstały oddzielnie.

Znamiennym objawem jest dychawiczność, napadająca chorego już przy najdrobniejszych wysiłkach cielesnych, przy podnoszeniu ciężarów, przy wchodzeniu pod górę, biegu szybkim itd. W późniejszych okresach choroby nierzadkie są omdlenia, napady dusznicy bolesnej, brak tchu nocą, itd. Objawy wymienione codopiero są już skutkiem najzwyczajszego objawu wewnętrznego choroby, t. j. wady sercowej.

Wewnętrzne.

Wskutek nadmiernej pracy serca, spowodowanej zwiększeniem, otłuszczeniem, stężeniem naczyń krwionośnych następuje rozszerzenie serca.

W innych razach, zwapnienie tętnic staje na przeszkodzie dostatecznemu dopływowi krwi do nerek, przez co te powoli więdną i tak się wytwarza marskość nerek. Większa kruchość tętnic mózgowych, a równocześnie wzmocniony tam nacisk krwi, sprowadza przekrwienia, porażenia i miejscami rozmięczenie mózgu. Rozumie się, iż wszystko to działa szkodliwie także na układ nerwowy i powoduje zdenerwowanie i objawy jego rozmaite.

Dla tego też chorzy na zwapnienie naczyń krwionośnych często doświadczają przygnębienia i utrudnienia wszelkich władz: cielesnych, umysłowych i duchowych. Raz, czują obciążenie, jak gdyby za dużo zjedli lub wypili czy zanadto spali. Kiedy indziej są osłabieni, jakby przez brak pożywienia lub wypoczynku. Przy niewielkim gorącu, rozpalają się uszy, skronie, nos, schnie w ustach. Wobec nieznacznego zimna, napastuje katar i kaszel, sinieją ręce, stygną nogi. Każda niespodzianka wprawia w niepokój, wszelka drobnostka trwoży, wszystko i każdy zniechęca, ciąży. To się raptownie zachciewa spać i... już nie przebudzić się, to znowu wszystko płoszy i przerywa sen, nieposilny, męczący.

Częstokroć poczynające się stężenie naczyń krwionośnych powoduje zaburzenia żołądkowe: brak łaknienia, to znów gwałtowny apetyt, zgagi, wzdymania, zaparcia. I z tych przyczyn utrudnione jest często oddychanie.

Choroby wątroby i zapalenia płuc nierzadko są w związku z zwapnieniem naczyń krwionośnych.

Bole głowy rozmaite, szum w uszach itp. objawy bywają też skutkami choroby.

Jeśli nerki ucierpiały bardzo, chory oddaje dużo moczu, zniewolony nocą wstawać kilkakrotnie.

Ostateczne Co do wyglądu chorych nadmienić
skutki i wygląd należy, że z początku, jak już powyżej
chorych. wzmiankowano, wyglądają „zdrowo“

w znaczeniu pospolitym, szczególnie osoby dobrej tuszy, ale z czasem płeć staje się śniadą, a chory chudnie. Wyraz twarzy staje się lęklwym wskutek częstych napadów tchawicy, wzrok niepewny. Nieraz, gdy wady serca i słabość postąpiły, płeć staje się błękitną.

Gdy choroba postępuje, coraz częstsze są omdlenia i napady kureczu piersiowego, bole głowy itp. Zwapnienie naczyń krwionośnych, mózgowych powoduje nieraz pęknięcia ich i rozlew krwi po mózgu; skoro rozlewy takie są obfite, prowadzą do śmierci, w innym razie t. zw. porażenia. Gdy mięsień sercowy zbyt osłabiony, następuje porażenie serca i śmierć. Zwapnienie naczyń krwionośnych nerkowych, choć nie zagraża bezpośrednio życiu, niemniej jest niebezpiecznym, powodując poważne zaburzenia w odżywianiu. Także błonom śluzowym, szczególnie oczu, szkodzić może postępujące zwapnienie żył, wywołując szkodliwe krwawienia.

Widzimy, że lekceważyć nie można niebezpieczeństw wynikających z poczynającego się zwapniania naczyń krwionośnych. Jak tedy obronić się przed chorobą?...

Zapobieganie.

Najlepiej zapobiegać jej z góry, a w tym celu: odżywiać się zgodnie z przyrodą i z osobistym stanem zdrowia. Z jednej strony, należy stale zasilać się pokarmami zawierającymi wszelkie potrzebne składniki, a z drugiej strony, możliwie podtrzymywać sprężystą działalność wszystkich narządów za pomocą ruchu, oddając w tym pierwszeństwo pożytecznej i tym samym najbardziej ożywiającej pracy fizycznej.

Leczenie.

Przeciw zwapnieniu naczyń nie mamy żadnego leku swoistego (specyficznego) ani w alopacji ani w homeopatii. W dawnych czasach posługiwano się z zaimitowaniem upuszczeniem krwi, zwłaszcza osobom starszym. Rozumie się, że przez to w wielu razach choroby

(ale tylko pełnokrwieści!) doznawali chwilowej ulgi, szczególnie przy zastoju w mózgu, w płucach lub w żywocie. W teraźniejszym czasie jednak, rzadko kiedy lekarze pozwalają na upuszczenie krwi, które słusznie zastępują kuracjami przeczyszczającymi, ujmowaniem pokarmów (kuracja Schweningera, Oertel'a) itp. W dalszym zaś okresie choroby postępują się alopaci przetworami jodowymi (jak np. Jodnatrium, Jodothyryn, Jodvasogen itp.)

Pozostaje zatem jako najpewniejszy sposób ten, który nam wskazuje higiena oraz przyrodolecznictwo.

Z tego więc powodu tak dla zastrzeżenia się od zwąpnienia naczyń krwionośnych, jak i dla możliwego pokonania tej niemocy, gdy już nastąpiła, podajemy tu w szczególności następujące przepisy.

Powstrzymywać się całkowicie od napoi alkoholowych, zgoła nie posiłnych a przeciwnie wyniszczających.

Nie nadużywać soli kuchennej.

Unikać stanowczo: octu, musztardy, przypraw mocno korzennych i tęgiej kawy.

Nie jeść i nie pić nic bardzo gorącego, najwyżej 35° C., gdyż zbyt ciepło przyspiesza bicie serca i sprowadza przyływ krwi do głowy.

Pić ogólnie mało, bo wszelkie płyny wypłukują składniki pożywne, sprawiają większy nacisk w krwionośnych naczyniach i przyczyniają się do ich osłabienia.

Pokarmów używać przeważnie roślinnych *), ale również z umiarkowaniem. Jadać:

1. Owoce i jagody surowe i gotowane, suszone, w powidłach, w galaretach i t. p., stosownie do pory roku.

*) Mięso, jaja i tłustości zwierzęce przesycają ciało nasze białkowiną i fosforanem, jarzyny i owoce zaś dostarczają więcej soli odżywczych, niezbędnych dla utrzymania naczyń krwionośnych w porządku.

2. Potrawy mleczno-mączne, chleb razowy i twaróg.

3. Jarzyny (nie wygotowane): *) ziemniaki, marchew, rzodkiew, szparagi, szpinak, pietruszkę, pasternak, seler i rukiew, (strąków unikać, bo sprawiają zbyt dużo kwasów).

4. Zielenizny i sałaty.

5. Owsiane kleiki, kaszę i krupnik. Polewkę z mąki razowej. Kakao z solami odżywczymi (p. Przew. Zdr. 1906 str. 103). Pszenny krupnik. Jęczmienną kaszę. Ziemniaki pieczone w popiele. Ryż z owocami. Makaron z sałatą.

6. Za napój: owocowe i jagodowe wina i soki, kwaśne mleko (bite), maślanekę.

Przytym należy pędzić życie możliwie czynne. Odychać jak najwięcej świeżym powietrzem i to głęboko, spać wciąż w pokoju z otwartym oknem. Używać dużo wody i ruchu, przeważnie pracując cieleśnie (rąbać, kopać, piłować i t. p.) albo przynajmniej przez ćwiczenia gimnastyczne**) (nic nie przyczynia się tak do zwyrodnienia naczyń krwionośnych, jak pozwolić zakrzepnąć członkom i skórze!). W osobliwych razach bywają potrzebne parówki a także okłady na nogi i na tułów. Rano potrzeba obmywać się świeżą wodą od głowy do stóp. Często chodzić boso, dzielnie przewietrzać głowę, brać kąpiele świetlano-powietrzne (ale nie paląco-słoneczne).

Ubranie, obuwie i okrycie głowy nie powinny być ani ciasne, ani ciężkie, ani krępujące pod żadnym względem.

Kto usposobiony do porażenia, lub już był tym dotkniętym, nie powinien nigdy brać na głowę worka z lodem, bo przez to tamuje się wyziewanie miejscowe i wydzielanie ogólne,

*) Wygotowywanie i odlewanie wody niszczy sole odżywcze; (patrz „Nowa jarska kuchnia“).

**) Odpowiednio budowie i wiekowi.

Szczególnie ostróżni i we wszystkim umiarkowani być powinniśmy w okresie życia pomiędzy 30-tym a 45-tym rokiem. Dla wielu jestto bowiem czas, w którym wskutek wygodnego życia więcej tłuszczu osadza się w tkankach, jestto wogóle czas przejściowy dla kobiet jak i dla mężczyzn. Djeta przeważnie jarska jest w tym czasie dla wielu wprost wskazaną.

Bardzo pożyteczne są ciepłe kąpiele słone, ponieważ powodują rozszerzenie naczyń skórnych; można je łączyć z lekkim mięsieniem całego ciała, a szczególnie podbrzusza.

Kąpiele z tlenem jeszcze są pożyteczniejsze. Podziśdzień może je sobie każdy, nie wyjeżdżając do Nauheim itd., urządzać w domu. Kąpiel taka trwać jednak nie powinna dłużej niż godzinę.

W początkach choroby zalecają się półkąpiele w wodzie o 20 do 25 stopni z polewaniem grzbietu wodą chłodniejszą, o 19 stopniach. Przeciwno bólom głowy dobre są ciepłe kąpiele nóg dłuższe, lub letnie kąpiele całkowite i polewanie niezbyt chłodną wodą.

Leki homeopatyczne.

Podajemy w końcu leki homeopatyczne, wskazane przy opisywanym cierpieniu, nadmienając, że należy wobec trudności rozpoznania choroby z zasady wzywać lekarza.

W początkach: ergatyny 3—6 rozczyngu na 10.

Później: „ 1—2 „ „ „

Skoro odgłos tętnicy stał się twardszym, zaleca się: *Aurum* 7.—6. r./10.

Dalej: *Kalium jodatum*, *Natrium jodatum* 3.—4. r./10.

W razie szmerów sercowych itd.: *Jod.* 4.—6. r./10

Przy wyraźnym zwapnieniu serca *Natrium jod.* 1. r./10. na przemian z *Aurum jod.* 2.—3. r./10.

Przy silnym biciu serca, skroni: *Glonion* 3. r./10.

Przy skurczu serca: *Glonion* 2. r./10. Ostróżnie wydzielać środek ten, gdyż wielu go nie znosi.

Przy braku tchu, słabym tętnie, chłodzie nóg i rąk: *Nitroglycerin* 2. r./10.

Jeśli serce osłabione, powinien chory leżeć spokojnie. Djeta powinna być łatwo strawna, choć pożywna: tarte ziemniaki, ryż, kasza owsiana, jajka, kwaśne mleko. Gdy serce silniejsze, można pijać dziennie większą ilość mleka przeważnie kwaśnego, lecz tylko przez czas krótki.

Przy puchlinach wodnych dawać celem wzmocnienia serca: *Kofeiny* 1. r./10.

Przy przedrażnieniu serca, biciu serca itp.: *Cactus grandiflorus* 1. r./10.

Przy skurczu serca z napływem krwi do głowy: *Aconitum* 3. r./10.

We dnie i w nocy powinno w pokoju chorego być świeże powietrze.

Przy przekrwieniu mózgu *Gelsemium* 1. 3. r./10. *Bel-ladonna* 3. r./10. *Sanguinaria* 3. r./10.

Przy bezkrwistości mózgu zaleca się choremu leżeć poziomo przez godzinę do dwóch dziennie.

Przy wodnych puchlinach wskazane: *Kali carbonicum* 3. r./10. *Apisin* 4. r./10. *Blatta orientalis* 2. r./10. *Coccus cacti* 2. r./10. *Hepar sulphur.* 3. r./10.

Przy zaparciach używać co 2 do 3 dni wlewki glicerynowej. Także wlewki chłodną wodą polecenia godne.

Chrońmy młodzież naszą od palenia tytoniu!

Zgubny wpływ, jaki wywiera na niektóre osoby palenie tytoniu, pominąwszy trujące gazy węglowe, jakie tworzą się zawsze przy paleniu — zasada się przeważnie na zawartości nikotyny w liściach tabaczknych. Nikotyna jest trującą, która działa szczególnie na serce; należy ona do najgorszych trucizn, do których się człowiek łatwo może

przyzwyczaić, tak samo, jak do morfiny lub alkoholu. Zatrucie nikotyną, z początku ostre, przechodzi z czasem w przewłoczne czyli chroniczne. Objawia się ono przez nieżyt krtani, zaburzenia w trawieniu, dolegliwości dychawiczne, silne bicie serca, ciężkość z niepokojem, drżenie rąk, silne występy potu.

Tak tylko można sobie wytłumaczyć nierówny wpływ szkodliwości palenia u rozmaitych osób, zależne to jest przytym od ilości nikotyny czyli trucizny tabaczej, którą palący od razu lub zwolna w siebie wciąga.

Zawartość trucizny w liściach tabaczych jest rozmaita, a przy różnych gatunkach jest bardzo znaczna; wynosi ona, gdy tabaka dostatecznie i przynajmniej przy 100° Celsusza jest ususzona, przy czystych gatunkach hawańskich mniej niż dwa procent, przy tabace z Alzacji we Francyi nieco ponad trzy procent, przy liściach francuskich pięć do ośmiu procent, stósownie do tego, z kąd pochodzi, a przy tak ulubionych gatunkach „Wirginia“ prawie 10 procent.

W Holandji palą najwięcej; tam palą nie tylko dorośli, ale także chłopcy od lat zbyt wczesnych.

W Amsterdamie poczyniło niedawno 1200 nauczycieli i nauczycielek badania co do palenia tytoniu u swoich uczni.

O wpływie i skutkach palenia u chłopców wydali nauczyciele następujące zdanie: chłopcy dużo palący byli nieuważni, często nawet tępi; byli oni najgorszymi uczniami w klasie. Pisali źle i trzęsącą się ręką.

Także i w Niemczech, szczególnie w Berlinie, zwracano w ostatnim czasie uwagę na to, że palenie rozpowszechnia się bardzo wśród młodzieży, chodzącej do szkoły. Wskutek tego pojawiły się żądania, by na wzór niektórych angielskich kolonij ustanowiono kary na młodocianych palaczy i żujących tabakę, oraz na tych, którzy chłopcom niżej lat 16 sprzedają tabakę lub ją w innej formie podają. Wszyscy lekarze i hygieniści wogóle potępiają palenie i żucie tytoniu,

jako szkodzące bardzo całemu organizmowi i zostawiające straszne następstwa.

Niechaj rodzice i nauczyciele czynią co mogą, by przeciwko temu złemu walczyć. Gdy zobaczycie, że dzieci palą, ukarżcie je — słowem, wszelkimi sposobami starajcie się złemu zapobiec — a najlepszym ku temu sposobem jest: dobry przykład starszych.

Wskazówki zdrowotne na porę obecną.

Sierpień jest najwyższym punktem pory letowej. Przyroda a zatem i człowiek w tym czasie wydaje najwięcej elektryzmu, mniej zaś magnetyzmu. Dla tego też mniej zrozumienia mamy dla spraw duchowych, będących przeważnie magnetycznej natury. Rozumowanie filozoficzne odłóżmy na dalszy czas, natomiast starajmy się żyć bardziej w harmonji z przyrodą, w niej się rozkoszować i z nią obcować. Elektrycznego fluidu mamy obecnie podostatkiem, ziemia jest nim przepełniona. Zaopatrmy się więc teraz, aby nam starczyło na porę zimową. Czynimy to zapomocą należytego oddychania jako też szczególnie przez stopy nóg naszych. Nie na próżno są stopy zaopatrzone tak licznymi i dużymi porami czyli otworkami. Starajmy się zatem teraz o sposobność do chodzenia boso w piasku i brodzenia w strumykach.

Chodzenie boso w gorącym piasku jest znakomitym środkiem przeciw reumatyzmowi i podagrze. Gorącymi kąpielami piaskowymi w połączeniu z odpowiednimi herbatami ziołowymi można wyleczyć cierpienia płucne a nawet suchoty. Powinny jednak być tak gorące, że conajmniej przez godzinę występują obfite poty. Następnie trzeba całe ciało zmyć przegotowanym octem.

Przy odżywianiu służą teraz najlepiej owoce ze śmie-

tanką lub z mlekiem (mleko z sokiem cytrynowym, maślanka, zsiadłe mleko); do tego można dodać nieco ryżu.

Używać należy mleka albo zupełnie świeżo wydalonego albo należycie zsiadłego. Tak zwane nabolałe mleko (w czasie przejściowym) znajduje się w stanie fermentacji; takiego nie trzeba używać, gdyż zwykle powoduje zaburzenia w narządzie pokarmowym. Spożywanie takiego mleka jest główną przyczyną, że niektórzy obawiają się tego pokarmu. Skoro mleko zgęstnieje, wtenczas jest wyfermentowane i znakomicie odżywia nawet osoby o słabym żołądku. Gdy zaś zsiadłe mleko poczyną wydzielać wodę, rozpoczyna się nowy okres kiśnienia. Wtenczas już mniej nam służy dopóty, aż i ten okres się skończy. Wydzielona serwatka jest znakomitym środkiem przy cierpieniach nerek i wątroby. Taka serwatka bynajmniej nie równa się owej serwatce, jaką sztucznie otrzymujemy przy wyrobie sera. Takowa nie posiada wspomnianych właściwości leczniczych.

Arbuz (melon wodny) jest również znakomitym środkiem przy cierpieniach nerek, przy reumatyzmie, puchlinie wodnej oraz zbytniemu nagromadzeniu się mocznika. Kto nie może dostać arbuza, niech się postara o ziarenka melonowe, które trzeba potłuc lub w młynku pokruszyć a następnie wygotować z nich herbatę.

Bardzo pożywną potrawę możemy teraz mieć z grzybków a szczególnie z kurzajków czyli liszek, które zawierają stosunkowo dużo lecytyny, owego drogiego składnika tak bardzo obecnie zalecanego dla odżywiania nerwów.

Wielkie umiarkowanie należy obecnie zachowywać przy używaniu sera, jaj, orzechów, oliwy, chleba, ciastek oraz wszelkich słodkich potraw.

Zamiast zbóż (cerealij) spożywać ziemniaki z mlekiem (świeżym, słodkim lub kwaśnym lub śmietaną) dalej banany. Ziemniaki są najsmaczniejsze i najbardziej strawne, gdy się je upiecze w żarzącym popiele.

Upały w sierpniu lub wrześniu mogą być błogosławieństwem dla tych, którzy życzą sobie zachować młodość i zdrowy wygląd. Gorące promienie słońca rozszerzają owe miliony naszych otworków potowych, przez które ulatniają się nagromadzone w ustroju obce materje — zwłaszcza podczas fizycznej pracy na wolnym powietrzu.

Silne upały letowe działają często ujemnie na włosy, czyniąc je zbyt suchymi. Ponieważ właśnie w tym czasie włosy najbardziej rosną, łamią się przez gorączkę i łatwo wypadają. Dla tego należy włosy pielęgnować szczególnie w tym czasie. Najlepiej wcierać na skórę głowy mieszaninę ze sproszkowanej soli z siarką (po równych częściach) i to codziennie przez 3 tygodnie. Przez to nastąpi lepsza działalność skóry, oraz bujniejszy porost.

Wiecej ostrożności z grzybami!

Prawie każdego roku dowiadujemy się o zatruciach grzybami; w obecnej zaś porze letowej niestety kilka takich wypadków zakończyło się śmiercią. Zatem więcej ostrożności! Zbierając lub kupując grzyby, należy używać do pokarmu jedynie młode i całkiem zdrowe, stare zaś, przerosłe, wodniste lub psujące się trzeba odrzucać. Na zalecane zwykle domowe sposoby takie, jak zanurzanie srebrnej łyżki lub gotowanie razem z cebulą i t. p. nie można się wcale spuszczać, gdyż nie są wystarczające dla rozpoznania jadowitości.

W ogólności przyrządzając wszelkie grzyby, również i suszone — po obmyciu zimną wodą bezpieczniej jest na-przód krótko zawarzyć i pierwszą polewkę odlać, a dopiero potem przysposobić do użytku. Szczególnie stosuje się to do smardzów (*Morcheln*), zamiast których nierzadko sprzedają piestrzenice (*Lorcheln*), zawierające szkodliwy składnik, dający się usunąć przez zawarzenie.

Otrucie się grzybami objawia się zwykle gwałtownymi wymiotami, rozwolnieniem, przyczym są silne bóle w żołądku i kiszkach, zawroty oraz kurcze. Przy podobnych objawach należy się starać, aby ile możności jak najwięcej spożytych grzybów można wydalić przez wymioty, jako też odbyć a również przez poty. Daje się choremu dużo letniej wody z mlekiem lub śmietaną, także masła lub oliwy do spożycia lub drażni się w gardle piórkiem w celu wywołania wymiotów.

Dla lepszego zapoznania się z przeróżnymi rodzajami grzybów polecamy książeczkę: Grzyby jadalne i trujące, praktyczne wskazówki dla zbierających z 32 kolor. tablicami. Cena 1,25 mk.

Rozmaitości.

Trzeźwość i pracowitość Bułgarów. Ze wszystkich narodów słowiańskich odznaczają się Bułgarzy największą, zdaje się, trzeźwością. Pewien podróżujący pisze: Prawdziwy Bułgar jest trzeźwym i spokojnym człowiekiem. Bułgarzy nie mają zamiłowania do kieliszka. Chłop bułgarski nie traci czasu w szynkowni i kawiarni. Nie widać u niego nie tylko tej pożałowania godnej skłonności do pijaństwa, którą się odznaczają Słowianie północni, lecz ani tego gadulstwa przy szklance wody, co tak charakteryzuje Hellenów. Bułgar jest pracowity i nie stroni od najcięższych robót. W Rumunji, Serbji, na Węgrzech, wszędzie garną się Bułgarzy do robót, którymi gardzą inni Słowianie. Z groszem zaoszczędzonym wracają następnie do ojczyzny. Przytym ich odżywianie się jest zwykle proste i więcej zastosowane do praw przyrody; w niektórych okolicach bułgarskich wieśniacy jedzą mięso tylko 3 lub 4 razy w roku. Dla tego to — mimo niektórych wielkich braków w urządzeniach higienicznych — w Bułgarji napotykamy stosunkowo największą liczbę osób nad-

stoletnich. Otóż pomiędzy tylko 4-ro miljonową ludnością znajdujemy tam **3800** takich osób, gdy tymczasem np. w Niemczech, liczących 61 miljonów mieszkańców, znajdujemy tylko 78 osobników stoletnich. — Dla tego też do Bułgarów należy przyszłość na Bałkanie.

Alkohol przyczyną nieżywych porodów.

Dr. Cheinisse sporządził w Algierze statystykę nieżywych porodów. Podług niej przypadło na tysiąc urodzeń u chrześcian 365 dzieci nieżywych, u żydów 264 dzieci nieżywych, u mahometan 159 dzieci nieżywych. Jak wiadomo, mahometanie wcale nie używają alkoholu, a żydzi bardzo mało. Jest więc widoczne, że tam najwięcej nieżywych porodów, gdzie alkoholu najwięcej piją.

Kontrola nowożeńców. W stanie *Waszyngton*, w Ameryce, uzyskała obowiązującą moc ustawa, według której każda para, przed zawarciem małżeńskich ślubów, jest obowiązana poddać się oględzinom lekarskim, bez których władza pozwolenia na ślub nie udziela. Uwolnione od rewizji lekarskiej są te tylko pary, w których panna młoda liczy 45 wiosen życia.

Piśmiennictwo.

Krytyka a hyperkrytycyzm, napisał *Wrzos*. Z cyklu odrodzenia. Cena z przesyłką 20 kop. = 60 fen.

Autor słusznie twierdzi, że hyperkrytycyzm czyli rozkrytykowanie jest jedną z głównych przeszkód, stojących u nas często na drodze czynu, a dławiące niejedną zacząć inicjatywę już w samym jej zarodku — dalej że wada ta nam Polakom i Polkom specjalnie jest właściwą. Udowadnianie twierdzenia tego wydaje nam się prawie zbyt prostym. Dostyć przejrzeć choćby tylko kilka naszych dzienników i czasopism, a wnet poznamy, że większa część tychże jest jakoby zarażoną ową niecną wadą nadużywania kry-

tyki — wydawania nieopatrznie sądu niesprawiedliwego — namiętnego wyszukiwania tylko stron ujemnych. Hyperkrytycyzm działa na podstawie uczucia, wrażenia. Im kto wrażliwszy, tym bardziej jest skłonny do tej wady. Motorem jego — niemiłość, oraz niektóre wady z niemiłości płynące: pycha, zazdrość, złośliwość. Jest to wada, z której wyradza się duch potępienia, duch zniszczenia! Pożałowania godne te osoby związków lub narody, które zostały opętane przez takiego ducha, gdyż nie działają one budująco, ale rozkładająco. — Oto myśli podstawowe powyższej rozprawki, zasługującej na jak największe rozpowszechnienie. Polecamy ją szczególnie uwadze pewnych „rozkrytkowanych“ Redakcyj!

Kwestja alkoholizmu. Badania socjologiczno-statystyczne. *Dr. Matti Helenius.* Tłum. J. Kostrzewski i W. Marcinkowski. Poznań 1910. Księg. św. Wojciecha. Cena 4,80 M. = 2,50 r. b.

Dzieło to stanowi niejako encyklopedję obszerną (358 stron!) wszelkich zagadnień z dziedziny socjologii, ekonomji, etyki, higieny, fizjologii, mających styczność z alkoholizmem. — Wdzięczność należy się Sz. Tłomaczom za przyswojenie literaturze polskiej tak cennego dzieła.

Malowanie czy tapetowanie? Obradujący w Brukseli międzynarodowy kongres malarzy pokojowych, na którym reprezentowane są Niemcy, Belgia, Holandia, Anglja, Francja, Dania i Szwecja, postanowił urządzić w roku 1914 w Monachium wystawy malowideł pokojowych i rozpocząć walkę z tapetowaniem mieszkań. — Jak wiadomo, u nas tapetowanie ścian pokojowych najbardziej się rozpowszechniło w zaborze pruskim, gdy tymczasem w Królestwie i w Galicji więcej się trzymają malowania, które to ze względu higienicznego należy uważać za lepsze. Również we wszystkich krajach słowiańskich zaprowadzone jest malowanie ścian pokojowych.

Naturalnym napojem

najczystszej jakości bez szkodliwych substancyj jest Kathreinera kawa słodowa.

Z powodu jej aromatycznie silnego smaku jest ona prawie od 20 lat najulubieńszym napojem każdego żyjącego wedle przyrody.

Gena paczki ćwiartkowej wynosi tylko 10 fen.

Paczka powinna być zawsze zaopatrzoną podobną *ka. Kneippa* oraz firmą fabryk Kathreinera kawy słodowej.

„Świat Słowiański“ miesięcznik,

wychodzący pod redakcją D-ra Feliksa Konecznego,
broni polskich interesów w Słowiańszczyźnie,
informuje starannie o przeszłości, literaturze, sztuce,
o stosunkach społecznych i politycznych wszystkich
narodów słowiańskich, ze szczególnym uwzględnieniem
stosunków polsko-rosyjskich. Mając współpracowników
wśród najwybitniejszych uczonych i publicystów,
podaje informacje zawsze tylko z pierwszej ręki.

Administracja „ŚWIATA SŁOWIAŃSKIEGO“
w **Krakowie**, Groble 15.

Przedpłata ćwierćroczna 2,50 M. = 2,50 kor. całorocz. 10 M. = 10 kor.

Abonament na to pismo, tak ważne dla naszego społeczeństwa,
przyjmuje także Ek-p. „Przewodnika Zdrowia“.

Uczmy dzieci nasze należytego oddychania! —



Młynki

do mielenia zboża
a szczególnie pszenicy
(śrótki)

— w celu wyrabiania poży-
wnego chleba razowego.

Wydawają w godzinie do 15 kg. mIELIWA.

Cena 15 marek = 18 kor. = 7,50 rb. — Opakowanie
1 M. — Porto 1 M.

Zamówienia skutecznie:

Firma „HYGIEIA“ (Czarnowski & Co.)
BERLIN, Weissenburgerstr. 27.



Kawaler

w 30 roku, miłej powierzch-
ności, prawy charakter, posiada-
jący znaczniejszy majątek, pra-
gnie się ożenić z skromną, do-
brze wychowaną panną, naj-
chętniej zwolenniczką jarstwa,
która by posiadała folwarczyk,
wilę lub majątek w gotówce.

Zgłoszenia uprasza się z ca-
łym zaufaniem pod **nr. 30** do
„Przewodnika Zdrowia“ w
Berlinie.



Najdoskonalszym zastępstwem
świeżego masła krowiego
jest moje

Masło roślinne

Marka „Cocospalme“.



Zawiera ono
wszelkie dobre
właściwości zwyk-
łego masła, **ubru-
natnia, pach-
nie przyjemnie**
przy pieczeniu,
daje się **rozma-
zać** na chleb ma-
jąc smak **masła**
krowiego. — Po-
niważ wyrób ten
wytwarza się **je-
dyne** z najlep-
szego tłuszczu roś-
linnego i olejów
potrawnych, a więc
bez **wszelkiego**
tłuszczu zwierzę-
cego, poleca się je
szczególnie każ-
demu zwolenni-

kowi sposobu życia przyrodniczego. —
Nabywać można w każdym odnośnym skła-
dle lub też wprost przez

firmę: **E. Max Gerth**, Hamburg 23.

Cena za funt 90 fen.; paczka pocztowa
8-funt. 6,40 M. za poprzedniem nadesłaniem
należytości. Zaliczką 6,70 M. franco. — Chęt-
nie służymy próbką i literaturą. Cena mego
znanego **białego masła kokosowego**
wynosi 5,50 M. za 9-funtową puszkę, franco
za popr. nadesłanie, za zaliczką 5,80 M.

Wielkie korzyści każdemu



kupcowi i przemysłowcowi

przynosi abonowanie

„KUPCA“

największego polskiego organu handlowo-przemysłowego.

Każdy zeszyt zawiera 36 do 40 stron druku z ilustracjami. Wielki dział patentów i wynalazków. Abonować można na każdej poczte za **1 mk.** kwart. („Kupiec“ — Posen ist eingetragen in der Zeitungspreislste unter U polnisch.)

Na życzenie chętnie wysyłamy egzemplarze na okaz.

Ekspedycja: Poznań, ul. Wrocławska 19.

Apteka Homeopatyczna

J. Pogonowskiego w Łodzi,

ul. Piotrkowska l. 115.

Apteka posiada na składzie wszelkie lekarstwa wchodzące w zakres homeopatji, Elektro-Homeopatji, przyrodolecznictwa i Biochemicznej Terapii Dra *Schüsslera*.

Apteka sprzedaje wszelkie podręczniki, wchodzące w zakres wyżej wymienionych działów lecznictwa w językach: polskim, rosyjskim i niemieckim.

Jest jedyną apteką w Królestwie i Cesarstwie, posiadającą wszystkie bez wyjątku podręczniki w języku niemieckim.

Osobom, chcącym się nauczyć rozpoznawania charakteru innej osoby z jej pisma, polecamy:

Podręcznik Grafologii,

napisany przez słynnego grafologa *Lombroso* — przetłumaczony z włoskiego na polskie.

Z licznymi rycinami w tekście.

Cena z przesyłką: 1,25 M. = 1,50 kor. = 60 kop.

Zamówienia skuteczniea Ekspedycja „Przewodnika Zdrowia.”

Również polecamy następującą, co tylko wydaną książkę:

Oddychać — ale jak i dlaczego?

Wezwanie do niezbędnej dla każdego gimnastyki płuc.

Dra A. Tarnawskiego

fizykalno-dyetyetyczna lecznica

w Kosowie (za Kołomyją) w Galicji

w południowo-wschodnich Karpatach

otwarta od 1-go maja do końca października,

Stacja kolei Zabłotów, stąd 3 mile fiakrem.

Leczenie wodą, kąpielami powietrznymi, dyetą (szczególnie jarską, owocową), gimnastyką, i wogóle higieną — wskazane w cierpieniach przemiany materji, kobiecych i przy wadłości organizmu dla przysposobienia do higienicznego życia.

~~~~~ Klimat ciepły górski. ~~~~~

## MIESIĘCZNIK

dla popierania ruchu wstrzemięźliwości.

Red: Ks. Niesiołowski w Pleszewie (*Pleschen. Pos.*)

===== Przedpłata roczna: 3 M. = 4 kor. = 2 rb. =====

**Przyszłość,** dwutygodnik Tow. zupełnej wstrzemięźliwości od napojów alkoholowych.

===== Red. Warszawa, Chłodna 18. =====

Przedpłata roczna 1,60 rb. = 3,50 M. = 4 kor.